

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

СПОРТИВНІ ЄДИНОБОРСТВА.
КІКБОКСИНГ



МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних занять і самостійної роботи студентів з дисциплін

«Фізичне виховання», «Фізична культура»

Частина 1.

(для студентів усіх спеціальностей Академії)

Харків
ХНАМГ
2011

Спортивні єдиноборства. Кікбоксинг. Методичні вказівки до практичних занять і самостійної роботи студентів з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», Частина 1(для студентів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В. В. Гагарін. – Х.: ХНАМГ, 2011. – 63 с.

Укладач: Гагарін В. В., доцент ХНАМГ, канд.техн. наук, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України

Рецензент: Клочко В. М., проф. ХНАМГ, канд.техн. наук, майстер спорту СРСР, Заслужений тренер України, академік Міжнародної академії біоенерго-технологій

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту,
протокол № 6 від 21 січня 2009 р.

	Зміст	с.
Вступ	4
Замість передмови. Формування мотивації занять кікбоксингом	6
1. Історія кікбоксингу	9
2. Кікбоксинг в Україні та ХНАМГ	12
3. Поєдинки в кікбоксингу	15
4. Удари ногами	17
5. Удари руками	20
6. Екіпіровка в кікбоксингу	24
7. Змагання з кікбоксингу	25
8. ТЕОРІЯ УДАРУ	27
Введення	27
9. Захист від завдання ударів	27
9.1. Захист відходом	28
9.2. Захист стрибком	30
9.3. Захист ухилами	30
9.4. Захист підставкою	31
9.5. Захист блокуванням	35
9.6. Захист відбивом	38
9.7. Захист нирком	40
10. Підсічки	42
11. Удари ногами. Основні принципи	48
11.1 Загальні правила виконання ударів. Техніки відпрацювання	48
11.2. Сайд - кік	49
11.3. Фронт-кік	51
11.4. Раунд - кік	53
11.5. Екс - кік	56
11.6. Бек - кік	58
11.7. Тернінг хіл-кік	60
11.8. Джампінг - кік	62
Перелік посилань	62

Вступ

Кікбоксинг народився в Америці в середині 70-х років XX століття як результат поразки майстрів бойових мистецтв на низці турнірів з фулл-контактного карате. Сімдесяті роки минулого століття ознаменувалися революцією єдиноборств, викликаною появою на екранах китайських фільмів, а також бурхливим зростанням числа китайських, корейських, японських шкіл єдиноборств на території Америки. Популярність бойових мистецтв була порівнянна з «бітломанією». Американське суспільство - це результат змішання культур. На території США проживають вихідці з південно-східної Азії, утворюючи маленькі Пекін, Шанхай, Сеул і т.д., і в кожному такому містечку існувало по кілька шкіл національного бойового мистецтва. Американці неазійського походження в них навчалися теж. І ось коли популярність бойових мистецтв досягла рівня повального захоплення, то постало неминуче питання порівняння японських, корейських і китайських бойових мистецтв. Американці - борці з забобонами по натурі, і вони без вагань перенесли те, що ними сприймалося ефективним з одного стилю, в те, що в них уже було. Таким чином, корейська техніка ударів ногами змішалася з технікою ударів руками окінавського карате. Потім до цієї спроби американців створити найвищий стиль бойового мистецтва прищепили грацію та витонченість китайських систем. Такі гібриди послужили основою для виникнення різних систем, деякі були життєздатні, інші - просто кумедні й комічні.

Усі ці пошуки й експерименти - основна причина неабияких диспутів, присвячених єдиноборствам. Але ось, нарешті, з'явилося те, що стало для багатьох майстрів бойових мистецтв нічним кошмаром - карате фулл-контакт. Карате фулл-контакт (не плутати з динамічним кіокушинкай карате) - результат змішування дюжини різних стилів, у яких були присутні в тому або іншому ступені містика Сходу, традиційна східна філософія, етикет і дисципліна японських, корейських і інших шкіл бойових мистецтв. Бійці піднімалися на ринг, одягали боксерські рукавички. Ці ранні піонери фулл-контактного карате навіть не здогадувалися, що за цим піде. Сама назва карате фулл-контакт

піддалася різкій критиці. Тому, поступаючись справедливому гніву каратистської громадськості, для визначення цієї інновації все частіше стали використовувати термін *кікбоксинг*.

Коли ці кікбоксери або каратисти фулл-контактники зійшли на ринг, вони виявили на свій подив і жах, що їм не вистачає витривалості на бій тривалістю в кілька раундів. Причиною цього було те, що смертельна техніка, яку вони практикували багато років, абсолютно не працює при надяганні на руки боксерських рукавичок. І замість одного «смертельного удару» потрібно завдати кілька серій сильніших ударів, для того щоб поставити супротивника в безвихідне становище. І навіть переоцінена техніка ударів ногами не допомагає, коли супротивник стрімко атакує, скорочуючи дистанцію і «насипаючи» удари в голову. Традиційний захист блоком теж не пройшов перевірку серійними ударами, які завдавалися «від положення» під різними кутами. Кікбоксери звернулися до іншої системи - англійського боксу. З заздрістю спостерігаючи, як професійні боксери працюють над школою боксу, шліфують техніку, завдають, пересуваючись швидко й невимушено, потужні удари, витримують поєдинки з десяти, дванадцяти і навіть п'ятнадцяти раундів. Стало очевидно, що кікбоксингу, щоб домогтися успіху, потрібно перейняти «школу» і навчитися секретів у боксерів.

З тих пір пройшло сорок років. Зараз кікбоксинг є визнаним «бойовим» контактним видом спорту, зі своєю історією, пов'язаною з давніми бойовими системами, але представляє окремий вид спорту, який сам будує своє майбутнє. Традиційне карате взяло на своє озброєння хуки, джеби й аперкоти з арсеналу боксу. Відкрито використовують таеквондисти й каратисти боксерський «човник»- спосіб пересування на рингу. Сам кікбоксинг теж змінювався, являючи собою еклектичне бойове мистецтво. Кікбоксинг інтегрував найбільш ефективне. Змінювалися правила проведення змагань, додавалися і змінювалися розділи кікбоксингу, елементи екіпірування. Вдосконалення триває постійно. Як і інші види спорту, кікбоксинг прогресує, кожен новий чемпіон стоїть вище попереднього чемпіона - піонера, який кинув виклик.

Замість передмови.

Формування мотивації занять кікбоксингом

Соціолого-психологічні дослідження в кікбоксингу підтверджують необхідність застосування різноманітності індивідуальних мотивів і потреб студентів, які приводять їх до активних занять спортом і є внутрішнім джерелом активності спортсменів у боротьбі за високі досягнення. Часто мотиви залучення до спорту випадкові і малоістотні, тому на перший план виступають мотиви ведення здорового способу життя і управління професійною працездатністю. Ступінь просування студента-спортсмена шляхом спортивного вдосконалення залежить насамперед від того, в якому напрямі і на якій основі розвиватимуться початкові мотиви, наскільки вони стануть змістовними й дієвими. Перше виховне завдання тренера в тому і полягає, щоб спираючись на початкові мотиви, інтереси й потреби студента-спортсмена, розвинути їх у глибоко усвідомлену спрямованість, засновану на високій меті й твердих етичних принципах.

Формування мотивів студента-спортсмена обов'язково пов'язане з установкою на спортивне досягнення. Факт спортивного досягнення, наміченого тренером результату стає для студента-спортсмена підтвердженням реальності поставленого завдання і одночасно джерелом його орієнтації на чергові результати. В цьому напрямі визначальною є ступінь суб'єктивного запиту - «рівень домагань» студента-спортсмена в участі в змаганнях за ХНАМГ. Це найбільш значущий мотиваційний чинник спортивної діяльності. За допомогою орієнтації на конкретні результати тренер конкретизує завдання і направлено впливає на формування спортивних мотивів студентів-спортсменів. Мотив перевищення спортивного результату не може служити постійною основою мотивації багаторічної спортивної діяльності вже з тієї причини, що в процесі її динаміка результатів закономірно має не тільки висхідну, але й низхідну тенденцію (особливо в інволюційний період). Головне ж тут у тому, що прагнення до спортивного успіху ніколи не вичерпує всіх основних мотивів занять спортом, не говорячи вже про комплекс соціальних цілей спортивної діяльності.

Разом з формуванням мотивів, безпосередньо пов'язаних з реалізацією установки на спортивний результат, у підготовці студента-спортсмена важливо забезпечити достатньо сильну мотивацію тренувальних занять, що включають зростаючі за обсягом і інтенсивністю навантаження. Націлення на результат, навіть при найвищому «рівні домагань» спортсмена, не переноситься автоматично на тренувальну роботу. Одне найважливіших завданням тренера є необхідність розкрити студенту-спортсмену суть зв'язку між величиною досягнень і мірою «внеску» в тренування, зробити її очевидною для нього і виховати устремління, які виразилися б у виховній, освітній і спортивній працьовитості. Мотиви й установки студента-спортсмена в процесі багаторічних занять кікбоксингом конкретизуються, деталізуються і видозмінюються залежно від його можливостей, етапів учбового й спортивного вдосконалення в ХНАМГ, умов життя і діяльності. Вони стають змістовнішими в міру формування студента-спортсмена як особи й майбутнього конкурентоздатного фахівця. Разом з загальними спонукальними причинами мотиви завжди виражають індивідуальні особливості етичного досвіду, характеру й темпераменту. Відносно постійні мотиви, що переходять у риси особи студента, з'єднуються з тимчасовими (актуальними) мотивами, обумовленими конкретними ситуаціями. За даними масових щорічних психологічних і соціологічних обстежень студентів ХНАМГ у структурі конкретних мотивів участі в спортивному житті й змаганнях найбільш часто поєднуються:

- мотиви етичної позики, патріотизму, колективізму (прагнення внести свій внесок до спортивних досягнень колективу ХНАМГ, суспільств, у прогрес спорту, захистити спортивну честь колективу і т.п.);

- мотиви самовиховання, підготовки до самостійного життя, зміцнення здоров'я (прагнення пізнати свої можливості, розвинути необхідні фізичні й психічні якості, набути досвіду змагань, перевірити правильність проведеної тренувальної роботи і т. п.);

- мотиви самовираження, самоствердження особи і подібні ним мотиви (бажання завоювати суспільне визнання, продемонструвати свої

достойнства, заслужити схвалення або уникнути несхвалення з боку осіб, думкою яких особливо дорожить студент-спортсмен);

- мотиви позитивних емоцій, естетичного задоволення від занять кікбокс-сингом, спортом і відданості йому, задоволення від самого процесу змагань,

любов до ризику, бажання подолати себе, естетичні відчуття, що викликаються досконалістю рухів, красою людських відносин у напружених умовах спортивного життя і змагань т. п.);

- мотиви спілкування, особистих і соціальних контактів, знайомства з соціальним життям країн і народів.

Серед мотивів, характерних для спортсменів ХНАМГ, порівняно рідко домінують мотиви суто особистого характеру - прагнення отримати вузькоутилітарну вигоду спортсмена в навчальному процесі або «звести свої рахунки» з суперником. Ведучими, виявляються мотиви, значущі в соціальному відношенні. Такі мотиви володіють підвищеною дієвістю, в тому числі і як чинники успішного навчання і спортивних досягнень. Про це говорить практика спорту в ХНАМГ і експериментально доказано, що мотиви, пов'язані з відчуттям колективізму, обумовлюють вищу результативність у навчанні й змаганнях, ніж мотиви особистого успіху. Найбільш загальні й істотні мотиви спортивної діяльності ґрунтуються на усвідомленому прагненні до всебічного гармонійного розвитку, придбання і вдосконалення всього, що визначає цінність людини як активного учасника суспільного прогресу. Ці мотиви не протистоять інтересам особи, а виходять з них, збігаються в своїй основі з суспільними потребами, вираженими в соціальній меті виховання і навчання, що є головною передумовою дієвої мотивації, виправданої як у особовому, так і в суспільному відношенні. Суспільний і особистий сенс спортивної діяльності, виховує почуття етичного обов'язку, патріотизму, колективізму й інші відчуття та якості, характерні для людини сучасного суспільства. Саме тренер формує в студента-спортсмена відчуття високої відповідальності за свою навчальну й спортивну підготовку, плановані досягнення, створює саме ту мотиваційну основу, яка є невичерпним джерелом найзначніших звершень.

1. Історія кікбоксингу

Кікбоксинг-це гармонійний сплав класичного англійського боксу й карате. Цей вид єдиноборства зародився в середині 70-х років практично одночасно в США і Західній Європе. Трохи пізніше до кікбоксингу були додані елементи техніки з таеквондо й тайського боксу. З тих пір, кікбоксинг став і до цього дня є тим бойовим мистецтвом, яке найвдаліше об'єднало багатовікові традиції і досвід єдиноборств Заходу і Сходу.

У кожному з бойових мистецтв існують свої правила проведення поєдинків, тому виникла ідея провести змагання за такими правилами, за якими могли б виступати представники різних бойових мистецтв. Ці змагання отримали назву «Олл стайл карате» (всі стилі караті), або «Фулл-контакт карате» (повноконтактне карате, слово «карате» використовували як загальне поняття, що позначає всі східні єдиноборства.

Вперше офіційні змагання з «Фулл-контакт карате» (в чотирьох вагових категоріях) пройшли у вересні 1974. Переможцями стали: мексиканець І.Дуенас і американці Дж. Луїс, Дж. Сміт і Б.Уолес на прізвисько «Супернога». З цього моменту подібні змагання почали проводитися регулярно: спочатку в США, а потім і в інших країнах.

У Франції піонером кікбоксинга став Домінік Валера. У 1978 році він заснував Comite National du Full-contact (Національний Комітет по Фулл-контакту), пізніше перерісший в Національну Федерацію Американського Боксу «Фулл-контакт Карате» (FNBA). Додатковим поштовхом до розвитку кікбоксинга стало створення Федерації Французького Боксу й Сават (Federation de Boxe Francaise et Savate), яка незабаром заявила про припинення проведення професійних боїв з французького боксу. І тому багато спортсменів у пошуках «кращого місця» кинулися в кікбоксинг.

У Японії кікбоксинг розвивався дуже активно. Пік інтересу до нього відбувся в 1976 році, коли було зареєстровано близько 6 тисяч активних спортсменів. Незабаром виникло три основних організації - Всеяпонська Асоціація Кікбоксинга (All-japan Kick-boxing Association - AJKBA), Всесвітня

Асоціація Кікбоксинга (World Kick-boxing Association - WKBA) і Ліга Кікбоксинга «Какутоги». Назву «Ліга Куросаки» придумав Бені Уркідез, хоча японська назва звучить таким чином - Син Какуто Дзюцу («Сучасне Мистецтво Рукопашного бою»). Він, узявши за основу правила муай-тай, дещо змінив їх, щоб наблизити до умов вуличного бою. В 1977 році WKA і AJKBA домовилися про співпрацю і взаємодію в справі популяризації кікбоксинга. Основною метою було проведення спортивних змагань міжнародного масштабу. Але тепер правила мали бути компромісними. Одною з причин того, що японці пішли на контакт з американцями було те, що в Країні Висхідного Сонця інтерес до кікбоксингу після 1976 року почав поступово згасати. Отже, 12 березня 1977 року в Японії пройшов показовий матч між Бені Уркідезом і тайцем Нарон Ниємо. Бой був жорстким, і, мабуть, для того, щоб усі залишилися задоволені» як результат оголосили нічию. В тому ж році було проведено ще декілька заходів, у яких американці змагалися з японцями. Між організаціями була також досягнута домовленість про визнання чемпіонських титулів обома організаціями. Першими міжнародно визнаними чемпіонами стали Бені Уркідез, Нагає Кунімаса, Елвін Прудер і Говард Джексон. Але в 1981 році «ідилію» порушив грандіозний скандал, суть якого полягала в тому, що ряд японських кікбоксерів виявилися замішаними в організації ряду злочинів. У зв'язку з цим кікбоксинг пережив помітне падіння інтересу глядачів до спортивних заходів подібного плану. І WKBA, і Ліга Куросаки «розчинилися». AJKBA вижило в цьому скандалі і незабаром приєдналося до WKA, повністю адаптувавши їх правила. WKA Japan на період 80-х років - єдина організація кікбоксингу в Японії. Проте пізніше - в кінці 80-х конкуренцію WKA в Японії склали ряд нових структур. А на початку 90-х там же виник новий спортивний феномен - «змішане єдиноборство» K-1.

У найближчі плани організацій любительського кікбоксингу входить вступ до Міжнародного олімпійського комітету і отримання статусу олімпійського виду спорту.

Прийнято розрізняти три різновиди кікбоксингу: японський, американський, європейський.

Японський кікбоксинг (K-1).

Правила:

Бій продовжується 3 раунда по 3 хвилини, в разі нічиєї судді призначають додатковий раунд; проміжок між раундами 1 хвилина; дозволені удари коліном; дозволені удари ногами в нижню половину тіла за винятком промежини; дозволене захоплення шиї (скручування шиї з метою завдання ударів коліном у голову або корпус); заборонені кидки.

Найзначніша відмінність японського кікбоксинга від тайського боксу полягає в системі нарахування очок. У тайському боксі високо оцінюються удари ногами в корпус і голову, навіть якщо вони блоковані. Удари руками приносять значно менше очок. У правилах японського кікбоксинга нарахування очок за удари руками й ногами збалансованіше.

K-1 - бойовий вид спорту, який об'єднує техніку з різних видів бойових мистецтв: тайського боксу Muay Thai, карате, тхеквондо, саньда, кікбоксинга, традиційного боксу й інших бойових мистецтв, щоб визначити єдиного кращого бійця в світі - №1.

Fighting and Entertainment Group (FEG, Японія) управляє й просуває цей вид єдиноборства. Вона організовує різноманітні бої у всьому світі. В регіональних турнірах відбирають кращих бійців, які потім б'ються в щорічному турнірі K-1 World Grand Prix. Спорт дуже популярний в Японії, Кореї і в Європі, але володіє тільки обмеженою популярністю в Сполучених Штатах. У більшості Американських штатів поєдинки K-1 заборонені [1].

2. Кікбоксинг в Україні та ХНАМГ

В СРСР і Україні кікбоксинг виник одночасно як і в Європі – в кінці 80 років. У 1987 році в м. Києві була започаткована перша школа кікбоксингу “Всесоюзна Рада кікбоксінгу” (ВКР). Першовідкривачами цього виду спорту в СРСР і Україні є: дипломат Міністерства закордонних справ росіянин О. Зіборов, киянин Андрій Чистов і Павло Орел. Головою ВКР став О. Зіборов, головним тренером збірної СРСР призначено А.Чистова, старшим тренером і Головою колегії суддів став Павло Орел.



Орел Павло Афанасійович, беззмінний президент федерації кікбоксингу України «ВАКО», Заслужений тренер СРСР, України і Киргизії, суддя міжнародної категорії

З початком офіційного розвитку та визнання кікбоксингу в СРСР і Україні вважають 1990 рік, коли Держкомспорт СРСР на державному рівні визнав кікбоксинг як вид спорту в державі і включив його до системи фізичного виховання в СРСР. 15 березня 1993 року зареєстровано федерацію кікбоксингу України, президентом якої став Павло Орел, який є беззмінним президентом до цього часу.

Вже в 1995 році в Києві було проведено 10-й чемпіонат світу, а в 1998 році в Києві відбувся чемпіонат Європи. В даний час кікбоксинг, як вид спорту, визнаний в нашій державі Міністерством спорту України і розвивається практично в усіх областях України. Відкрито понад 20 спортивних шкіл і відділень ДЮСШ, понад 150 спортивних клубів кікбоксінгу, тільки в Києві їх більше 20. В Україні кікбоксингом займаються понад 70 тисяч спортсменів. За тридцятирічний період розвитку кікбоксінгу в Україні спортсмени вибороли на чемпіонатах світу, Європи, кубках світу: 200 золотих; 159 срібних; 250 бронзових нагород [2].

Свій внесок у цю скарбничку медалей зробили й студенти-спортсмени ХНАМГ: студентка ф-ту МТ Безпечна Вікторія здобула в 2002 і 2003 рр. дві бронзові нагороди на чемпіонатах світу; студенти МБ ф-ту Кузьменко Аліна та Кадр Ігор вибороли на чемпіонаті світу 2006 р. дві бронзові нагороди; на чемпіонаті Європи 2007 р. студент ф-ту ЕіП Омельченко Богдан виборов срібну медаль, а студент ф-ту ЕОМ Губар Ігор виборов бронзову нагороду. В 2008 році студент ф-ту МБ Кадр Ігор став чемпіоном світу. Всього: 1 золота, 1 срібна і 5 бронзових нагород. Крім того студенти ХНАМГ з 2000 р. вибороли більше 70 медалей чемпіонатів України, міжнародних турнірів, Літніх спортивних ігор і молодіжних ігор України. Підготовлено - 1 майстра спорту міжнародного класу України, 5 майстрів спорту України, більше 15 кандидатів у майстри спорту та багато розрядників. За цей період у секції кікбоксінгу ХНАМГ займалось більше 250 студентів, а в 2008 році збірна команда ХНАМГ виборола 1-ше місце на Спартакіаді ВНЗ м. Харкова, випередивши 32 ВНЗ і, в тому числі Харківську державну академію фізичної культури, за яку виступали 8 спортсменів збірної України.

З першого дня зародження кікбоксінгу Всесвітня Асоціація кікбоксерських організацій “WAKO” (беззмінний президент “WAKO” Енніо Фальсоні – Італія) вела клопітку роботу до признання виду спорту олімпійським. “WAKO” на Генеральній Асамблеї міжнародних спортивних федерацій (GAISF) в м.Сеулі (Корея) 7 березня 2006 року була признана та

прийнята до ГАІСФ. Кікбоксинг став членом олімпійської сім'ї і це є новим етапом у розвитку кікбоксінгу, як у нашій державі так і в усьому світі. Це рішення було ратифіковано 17 жовтня 2006 року в Лозанні. "WAKO" звернулось до МОК (міжнародний олімпійський комітет) з проханням включити кікбоксинг у Олімпійську хартію. З цього часу тільки одна версія кікбоксінгу є повноправним членом GAISF – це кікбоксинг за версією "WAKO". Дане рішення було прийнято в результаті прийняття до членства в "WAKO" 27 вересня 2006 року, одну з наших конкурентних міжнародних кікбоксерських організацій "IAKSA". Міжнародні кікбоксерські організації "WAKO" та "IAKSA" об'єднались, "IAKSA" вийшла зі складу "WAKO" і перестала діяти. Всесвітня Асоціація Організацій Кікбоксінгу (скорочено "WAKO") заснована в 1988 році, 6 лютого в Цюриху, що підтверджується паном Ханс Старт Касером, нотаріусом м. Баден, Швейцарія.

"WAKO" поєднує всі Спортивні Федерації або Асоціації, що мають справу з будь-яким стилем кікбоксінгу (бої на матах або в рингу), що офіційно визнані своїми Національними Олімпійськими комітетами, спортивними органами влади, в ряди яких приймають відповідно до положень ст.5 Статуту. "WAKO" складається з різних національних Спортивних Федерацій або Асоціацій, що підпорядковуються своїм національним законам і поєднують спортивні клуби, що мають справу з кікбоксингом за версією "WAKO". Усі члени "WAKO" зобов'язані дотримуватись положень Статуту й будь-яких інших правил, прийнятих "WAKO". В даний час "WAKO" об'єднує понад 95 країн Європи, Азії, Африки, Америки й Австралії (на всіх 5 континентах).

З 15 по 17 листопада 2007 року в м. Мадрид пройшла Всесвітня конференція по допінгу в спорті в якій "WAKO" вперше взяла участь. "WAKO" вела активну роботу в створенні нового антидопінгового кодексу, який вступив у дію з 1 січня 2009 року [2].

3. Поєдинки в кікбоксингу

Семі-контакт (обмежений контакт) у кікбоксингу. Поєдинок з семі-контакту (обмежений контакт) у кікбоксингу проводять у легкому контакті з зупинками після кожного точного попадання для нарахування очок. Це техніка одного удару (схожість з карате Шокотан), тому що, відповідно до правил змагань з кікбоксингу в семі-контакті, зараховують тільки перший удар, що досяг цілі. Суперники намагаються переграти один одного за рахунок переваги в швидкості, техніці, тактиці. Перемагає той, хто набирає найбільшу кількість очок. У техніці семі-контакт, у основному застосовують фехтувальну техніку ніг, техніку переслідування передньою ногою, підсічки й одиночні удари руками. Поєдинок проходить на далекій дистанції, так як кікбоксери зацікавлені в наборі максимальної кількості очок з мінімальними втратами. Ця дисципліна не обмежена в освоєнні віком і статтю тих, хто займається, тому що вона абсолютно безпечна через відсутність повного контакту, надійності захисних засобів. Семі-контактом можна займатися з 6-7 років. Це найбільш доступна дисципліна кікбоксингу, що є першою сходинкою в освоєнні більш складних - лайт-і фул-контакту, фрі-стайлу.

Лайт-контакт (легкий контакт) у кікбоксингу. Двобої з лайт-контакту в кікбоксингу (легкого контакту) проводять у легкому контакті без зупинки часу для нарахування очок. Це техніка серійний ударів ногами й руками з високою щільністю бою (схожість з таеквондо ITF). Згідно з правилами змагань, зараховують усі удари, які досягли мети. Перемагає той, хто набирає найбільшу кількість очок. У техніці лайт-контакту використовують фехтувальну техніку ніг, техніку переслідування передньою ногою, серійну роботу ногами й руками на всіх бойових дистанціях. Високі вимоги до фізичної підготовки спортсмена (швидкості, витривалості, спритності), боксерської підготовки обмежують коло тих, хто займається цією дисципліною. Лайт-контактом рекомендують займатися особам чоловічої статі починаючи з 10-12 років.

Фулл-контакт (повний контакт) у кікбоксингу. Двобої з фулл-контакту (повного контакту) в кікбоксингу проводять у повний контакт без зупинки часу для нарахування очок. Це техніка потужних серійних ударів ногами й руками з високою щільністю бою (схожість з карате фулл-контакт і боксом). Згідно з правилами змагань, зараховують усі удари, які досягли цілі, в тому числі й нокаутуючі. Перемагає той, хто набирає найбільшу кількість очок або нокаутує супротивника. Техніка фулл-контакт у кікбоксингу складається з серійної роботи ногами й руками з застосуванням акцентованих ударів на всіх бойових дистанціях. Робота в повний контакт, можливість одержання сильного удару, підвищені вимоги до фізичної підготовки (сили, швидкості, витривалості, спритності), боксерської підготовки перетворюють фулл-контакт на дисципліну більшою мірою для професіоналів, ніж любителів. Спортсмен, який бажає вдосконалюватися у фулл-контакті, повинен попередньо освоїти більш доступні дисципліни: семі-контакт, лайт-контакт, щоб адаптуватися і набути досвіду тренувальних і змагальних боїв.

Фрі-стайл (вільний стиль) у кікбоксингу. Фрі-стайл у кікбоксингу (вільний стиль) представляє собою техніку фулл-контакту, що включає бокові удари ногами по стегнам (схожість з карате Кіокушинкай і Таїландським боксом). Змагання з цієї дисципліни проводять тільки для професіоналів. Фулл-контакт і фрі-стайл - дисципліни тільки для чоловіків. Починати займатися ними можна з 16 років.

Сольні композиції в кікбоксингу. Сольні композиції - демонстрація найбільш видовищних елементів техніки єдиноборств під музичну фонограму у формі імітації бою з уявним супротивником (схожість з виконанням ката в карате й форм у-шу) тривалістю від 30 сек. до 1 хв. Програма змагань включає три види сольних композицій: «жорсткий» стиль (карате, таеквондо та ін); «м'який» стиль (ряд напрямків у-шу); з предметами (меч, ніж, палиця, нунчаки та ін). Композиції складаються довільно. Судді оцінюють: чистоту виконання елементів техніки; музичність; складність виконуваних елементів; різнобічність використаної техніки (в т.ч. рівномірність виконання елементів обома ногами й

руками); артистичність. Ця дисципліна доступна всім без винятку людям, що займаються кікбоксингом.

4. Удари ногами

Удари ногами імпульсні, вибухові, балістичні, з прямолінійною або криволінійною траєкторією, зворотно-поступальні рухи ніг кикбоксера, що щільно дійшли до тіла суперника внутрішньою або зовнішньою частиною стопи. В поєдинку застосовують наступні види ударів ногою:

Бек-кік (задній удар) - цього удару частіше завдають з дальньої від супротивника ноги й розворотом тулуба. Спочатку здійснюють розворот на опорній (ближньою до супротивника) нозі на 180°. При цьому через плече (праве при ударі з правої ноги) необхідно бачити ціль. Далі ударну ногу, розгинають у коліні і посилюють поштовхом опорної ноги й рухом тазу в напрямі цілі - завдають удару п'ятою. Рух схожий на удар брикаючого коня. Це дуже могутній удар, вживають для виконання самих різних бойових завдань на рингу. Після контакту з ціллю кікбоксер може здійснювати розворот далі, до 360°, з тим, щоб зайняти положення бойової стійки. З поворотом ноги на 180° можна здійснювати ударний рух у стрибку. Це дуже красивий і швидкий удар. Удар можна завдавати як у голову, так і в тулуб супротивника.

Джампінг-кік (удари в стрибку) - практично всіх ударів (і удари руками зокрема) можуть завдаватися в стрибку. Це додає їм певну своєрідність. Проте такі удари застосовують нечасто. Вони видовищні, але неефективні. Виключення, мабуть, складає лише удар ногою назад. Окрім цього, удари в стрибку порушують ритм бою і віднімають багато сил. Кажучи про удари ногами, слід зазначити, що їх використовують украй нерівномірно. Найчастіше застосовують напівкругові, зворотні кругові удари з розворотом, рублячі удари застосовують дуже рідко, і в багатьох боях спортсмени обходяться без них.

Крисент-кік (зворотний боковий удар) - цей удар найсильніший і раптовий з усіх ударів, що наносять з обертанням. На жаль, освоїти його, а потім упевнено застосовувати - досить важка справа. При поганому розрахунку

часу супротивник може легко відбити удар, або відхилитися від нього, оскільки шлях, який проходить нога до місця контакту є складним. Супротивник може прямо під час обертання легко провести точну контратаку. Виконання удару провідною ногою: підняти коліно, якомога вище до грудей, і повернути верхню частину корпусу боком до супротивника, як при боковому ударі ногою. Ногою збоку завдати удару супротивникові так, щоб стопа досягла мети крюкоподібним рухом. Найбільш ефективне завдання удару п'ятою, але можливий і удар підошвою. Виконання удару крюком ногою з обертанням: знаходячись у бойовій стійці, спортсмен здійснює оборот усім тілом на 360°. При цьому спочатку повертає голову, а за нею слідує корпус, здійснюючи рух у вигляді штопора. Коліно ударної ноги ривком піднімає догори, і стопа в результаті крюкоподібного руху досягає меті найкоротшим шляхом.

Лоу-кік - серед усіх типів кругових ударів або будь-якого подібного удару, лоу-кік дозволений не в усіх правилах кікбоксинга. Але якщо вже використовують, то як вельми ефективну, нокаутуючу техніку. Цей удар дуже швидкий і дуже стійкий, що дозволяє його включати до будь-яких комбінацій і починати ним атаку. В той же самий час, іноді забувають про цю просту техніку не бачивши всю різноманітність шляхів і моментів для її застосування.

Раунд-кік (круговий удар) - круговий удар розворотом зазвичай наносять у голову, що дозволяє використовувати силу згинання ноги. Таке виконання створює труднощі в захисті від цього удару, оскільки нога може обійти блокуючу руку.

Сайд-кік (боковий удар) - на початку удару коліно ноги, що б'є, виводять на рівень грудей з одночасним її згинанням у колонному суглобі. Удар проводять рухом ноги, що скручують, з одночасним її розгинанням у колінному суглобі. При цьому таз, здійснюючи рух уперед, у бік удару, підсилює і подовжує його, нарощує імпульс, що йде від поштовху опорної ноги. В кінцевому положенні удару зовнішня поверхня ударної ноги обернена (стегно й гомілка) догори. Ударна нога й тулуб повинні лежати в одній вертикальній площині. Ударною, при завданні цього удару, може бути п'ята, або «ребро

стопи». Даний удар можуть завдавати як у голову, так і в тулуб, як з дальньої від супротивника ноги, так і з ближньої. В останньому випадку його частіше наносять дальньою від супротивника ногою.

Терніг хіл-кік (задньо-зворотний удар) - задньо-зворотний круговий удар з розворотом. Застосовують для атаки суперника, розташованого попереду. Як правило наносять подушечкою стопи.

Екс-кіч (удар зверху) - удар п'ятою зверху донизу, немов сокирою, амплітудний удар. Нокаутувати їм нелегко, але збентежити, налякати супротивника можна. Глядачі, які прийшли побачити шоу у виконанні професіоналів, у захваті від цього красивого удару. Цей прийом часто вводять у оману опонентів. Нога, що різко опускають зверху донизу, часто мало помітна.

Фронт-кік (прямий удар) - на кік-боксерському рингу досить важко пробити супротивника прямим ударом ногою, або ударом убік (причиною цього є правила, що забороняють будь-який удар у низ живота, а також тренуваність бійців, здатних як відбивати, так і приймати такі удари). Можна звичайно завдавати цих ударів у голову, але частіше вони використовуються для контролю дистанції з вашим супротивником, зупиняючи атаки суперника і починаючи свої атаки.

Хіл-кік - удар п'ятою з розвороту.

Хук-кік (бокової удар) - проводять рухом, що має траєкторію, зворотну напівкруговому удару. Нogu, що б'є, виносять вперед - догори - вбік і потім з розмаху завдають удару п'ятою або всією стопою (як ляпас). Траєкторія удару аналогічна траєкторії бекфіста з тією лише різницею, що наносять ногою. Зворотний круговий удар можна завдавати з дальньої від супротивника ноги з розворотом на 360°. У кікбоксингу він відомий як «вертушка». В даному випадку удар виходить дуже сильним. Удар здійснюють з дальньої від супротивника ноги (правою в даному випадку) і з розворотом за годинниковою стрілкою. Після завдання удару нога продовжує рух по заданій траєкторії, завершивши поворот на 360°, спортсмен знову займе положення звичної бойової стійки.

Підсічки (фут-свіпс)

До підсічок, вживаних у кікбоксингу, відносять: підсічку підйомом стопи; підсічку внутрішньою стороною стопи; підсічку, що виконують з розворотом на 360°, тобто дальньою від супротивника ногою (рух, багато в чому аналогічний зворотному круговому удару ногою з розворотом). За допомогою підсічок вирішують самі різні бойові завдання: позбавити супротивника рівноваги, понизити темп бою і так далі.

5. Удари руками

Основи ударів руками в кікбоксингу ті ж, що і в класичному боксі: збігаються стійки, способи переміщення, способи захисту і, звичайно, удари руками. Основи боксерської роботи руками дуже важливі. Багато початківців кікбоксерів починають захоплюватися ударами ногами, особливо зовні ефектними, але саме цього і варто уникати. Просто задумайтесь, наскільки техніка боксу обширна й глибока, раз багато профі присвячують усе своє життя її вдосконаленню, тоді як кікбоксерам доводиться ще й практикувати опрацювання ударів ногами.

Аперкот (удар знизу лівою, для правосторонньої стійки) - цей удар частіше завдають в тулуб. При його нанесенні вагу тіла переносять на ліву (що стоїть попереду) ногу, тулуб декілька повертають вліво навколо верти-кальної осі, руку відводять назад і вниз - створюють положення замаху. Далі тулуб повертають вправо, навколо вертикальної осі з одночасним поштовхом лівої ноги. Цей удар завдають рукою по дузі від низу до верху. Вага тіла може залишатися на лівій нозі, а можна перенести на праву. При ударі тильна сторона кисті звернена до супротивника.

Аперкот (удар знизу правою, для лівобічної стійки) - на початку удару тулуб повертають уліво навколо осі з одночасним поштовхом від опори, що стоїть позаду правої ноги. Праву руку декілька відводять назад і вниз. Далі виводять вперед праве плече і по дузі знизу-догори завдають удар. Вагу тіла переносять на передню ліву ногу. В момент удару руки в ліктьовому й

плечовому суглобах мають бути блоковані з метою додання удару достатньої жорсткості. Удар можна завдавати як у голову, так і в тулуб.

Бекфіст (удар, що розкручується, рукою). В кикбоксингу є один прийом, якого немає в боксі. В разі несподіванки цей прийом здатний відправити супротивника до нокауту. І оскільки він заборонений в боксі, то вимагає ретельного відпрацювання. Виконуючи його, стежте за дистанцією. ***Дуже часто трапляється, що удар виходить передпліччям, а не кулаком. А це заборонено правилами кикбоксинга.*** Проводячи удар бекфіст, необхідно зробити різкий поворот (у напрямі годинникової стрілки для правосторонньої стійки) на 360° навколо осі, що проходить через передню ліву ногу й плече лівої руки. При цьому ноги й таз кикбоксера здійснюють поворот різкіше і обганяють тулуб, плечі й праву руку, що б'є. Це скручування дає пружну деформацію тіла, необхідну для удару. Права рука здійснює круговий рух за годинниковою стрілкою і може бути більш менш зігнута в лікті. Удар завдають тильною стороною руки.

Джеб (прямий удар передньою, тобто ближньою до супротивника рукою) - поштовхом правої ноги й розворотом тулуба вправо (прямий удар лівою рукою) ліву руку кидковим рухом посилають по прямій лінії до цілі. В кінцевому положенні удару вага тіла більшою мірою доводиться на ліву ногу. Перед ударом можна здійснювати деякий замах. Для цього тулуб повертають вліво навколо вертикальної осі, лівий кулак декілька віддаляють від цілі. Замах збільшує силу удару, що завдають. Кулак при зіткненні з ціллю може бути відбитий пальцями донизу або вправо, що в рівній мірі правильно і обумовлено індивідуальністю спортсмена. Права рука захищає тулуб і голову. Цей удар - один з найчастіше вживаних у кикбоксингу.

Панч (прямий удар дальньою від супротивника рукою) - при виконанні удару права рука (прямий удар правою рукою) вже знаходиться в положенні замаху. Кулак здійснює довший рух до цілі і, відповідно, цей удар використовують набагато рідше, ніж джеб. Це один з найбільш сильних ударів руками. Він, у випадку чистого попадання, призводить до припинення бою.

Виконуючи даний удар, кикбоксер повертає тулуб навколо вертикальної осі вліво з одночасним поштовхом правої ноги. Пізніше починають розгинати праву руку в ліктьовому суглобі з продовженням повороту тулуба й відштовхуванням ногою від опори. Праве плече виводять уперед. У кінці удару основний центр тяжіння тіла зміщується до передньої границі площі опори і проєктують у районі стопи передньої лівої ноги. При прямому ударі правою рукою дуже важливо виконати достатньо повний розворот тулуба вліво. Цим визначається довжина удару. Деякі автори дають такий орієнтир - вертикаль, проведена від пахвової западини правої руки, повинна проходити через коліно опорної (лівої) ноги. Ліва рука при цьому ударі страхує голову й тулуб від можливих зустрічних ударів супротивника. Здійснюють рух по траєкторії, що йде декілька зверху донизу, в напрямку до цілі від початкового положення кулака. Проте, при цьому відкривають голову для зустрічних ударів супротивника.

Свінг (боковий удар з дальньої відстані) - наносять з бойової стійки майже розігнутою рукою. З лівобічної стійки первинний рух для удару починають правою ногою, передаючи поштовхом вагу тіла на ліву ногу, що крокує вперед; одночасно лівою рукою злегка опускаючи її, роблять дугоподібний рух, починаючи його від низу до верху і далі по горизонталі до самої цілі. Цьому бойовому руху руки сприяє поворот тулуба направо. Удар фіксують на цілі звичайним місце кулака, поверненого пальцями назовні. Праву руку залишають для страховки голови, захищаючи її розкритою долонею від зустрічних ударів супротивника.

Хук (боковий удар лівою в голову) - нарівні з правим прямим ударом в голову, лівий хук є одним з лідерів по кількості нокаутів, зроблених за допомогою його нанесення. Особливо часто його наносять на стрибку вперед, під крок різнойменної (правої) ноги або після правого прямого удару в голову або тулуб (мова йде про удар з ближньої до супротивника руки). Для його виконання спочатку роблять деякий замах. З цією метою тулуб потрібно злегка повернути вліво навколо вертикальної осі. Вагу тіла також переносять на ліву

ногу. Ударний рух, аналогічно описаним вище, починають з повороту тулуба вправо з одночасним відштовхуванням лівою ногою від опори. Проте тут удар проводять по дузі, що йде зліва направо. При цьому ударі рука може бути, залежно від необхідних характеристик траєкторії, більш менш зігнута в ліктьовому суглобі.

Хук (боковий удар правою в голову) - довгий удар. Довжина удару визначається тим, наскільки зігнута рука, що б'є, в ліктьовому суглобі. При довгому ударі кут між плечем і передпліччям тупий. Правий хук (дальньою від супротивника рукою) наносять рухом, аналогічним правому прямому удару, за винятком траєкторії удару. Вона криволінійна. Удар йде по дузі зліва направо від супротивника. Оскільки при даному варіанті ударного руху виникають реактивні сили, в напрямі цілі, стійкого положення досягають збільшенням площі опори по фронту (ноги розставляють декілька ширше, ніж при прямому ударі правою).

Заборонені удари руками:

- удар відкритою рукавичкою;

- удар внутрішньою стороною рукавички;

- удар бічною стороною кулака

(дозволений в поєдинках напівконтакту);

- удар нижньою або верхньою стороною кулака

(дозволений в поєдинках напівконтакту);

- удар внутрішньою стороною руки

(дозволений в поєдинках полуконтакту);

- удар зап'ястям.

Крім того, не допускаються також удари й поштовхи, що наносяться ліктями або передпліччями.

6. Екіпіровка в кікбоксингу

На цей час кікбоксинг є видом спорту з чітко встановленими правилами й наявністю захисного спорядження на спортсмені. Перед початком бою наявність захисного спорядження і його придатність перевіряє рефері. Що має бути надіто на спортсмені:

- у будь-якому розділі любительського кікбокса необхідним є наявність захисного шолома. В деяких випадках допускається використання тренувального шолома. Шолом для кікбокса відрізняється від шолома для боксу посиленням захистом верху голови, що обумовлене наявністю в технічному арсеналі кикбокса високих ударів ногами. Обов'язково перевіряють наявність каппи (вкладиша, який захищає зуби);

- на руках у спортсменів мають бути надіті боксерські рукавички такі, що відповідають правилам розділу кікбокса: в розділі семі- й лайт-контакт це мають бути спеціальні рукавички, що «не б'ють», у розділах фулл-контакт, фулл-контакт з лоу-кік, орієнтал, тай-кік використовують стандартні 10 унцові боксерські рукавички. Рукавички мають бути надіті на руки перед виходом на ринг, грона рук і кулаки мають бути захищені бинтами певної довжини;

- у всіх спортсменів перевіряють наявність захисної пахової раковини «бандажа», у дівчат - наявність захисної кіраси;

- гомілки спортсменів мають бути захищені щитками. Це обов'язкова умова для семі-, лайт-контактів і для фулл-контакту. Оскільки правилами решти розділів кікбоксинга дозволені удари ногами по ногах, то наявність захисних щитків на гомілці спеціально обговорюють у положенні про проведення змагань;

- ноги захищають футами з закритою п'ятою. Не допускається використання каратистських накладок на гомілці з «язичком», футів для рукопашного бою. Фути мають бути надіті на босу ногу;

- допускається наявність трикотажних наколінників, налокітників, голеностопов не травмонебезпечних видів.

Якщо при перевірці захисного устаткування спортсмена рефері виявив відсутність або ж виникли претензії до стану будь-якого предмету екіпіровки, то він вимагає заміни або доповнення екіпіровки і виділяє для цього час, не більше часу одного раунду. Якщо по закінченню даного часу спортсмен виявляється не готовий до бою, його дискваліфікують.

Такі високі вимоги до захисного устаткування мають на меті максимально знизити ризик отримання травми спортсменом у ході бою і підвищити видовищність поєдинків, що проводять за правилами кікбоксинга.

7. Змагання з кікбоксингу

Змагання з кікбоксингу проводять:

1. **Лайт-контакт (легкий контакт):** розділ кікбоксинга, в якому заборонені сильні, акцентовані удари руками й ногами. З-за цих обмежень темп бою вищий, ніж у фулл-контакті. Перемогу присуджують спортсмену, який продемонстрував кращу техніку роботи рук і ніг і, відповідно, наніс більшу кількість ударів ногами й руками.

2. **Семі-контакт (обмежений контакт):** розділ кікбоксинга в якому заборонені сильні удари (за винятком несподіваних зустрічних ударів при обопільному русі суперників назустріч друг-другу). В цьому випадку зараховують нокаут або нокдаун (якщо він є), але очки при цьому не зараховують. Поєдинок носить переривистий характер, оскільки після проведення чистого удару рукою або ногою суддя зупиняє бій і нараховує очки. Перевагу віддають ударам ногами, і найвище з них, оцінюють прижкові удари.

3. **Фулл-контакт (повний контакт):** розділ кикбоксинга, в якому ударів ногами й руками завдають без обмежень сили, в повний контакт. Також, як і в боксі, відлічуються нокдаун і нокаут.

4. **Фулл-контакт з лоу-кік:** розділ кикбоксинга, в якому дозволяють завдавати удари ногами по зовнішній і внутрішній стороні стегна.

5. **Сольні композиції:** розділ кикбоксинга, в якому змагання, що проводять під музику, включають три вида. Композиції виконують у

«жорсткому» стилі, в «м'якому» стилі і з предметами, включаючи фрагменти традиційних комплексів формальних вправ ударних єдиноборств. Композиції в «жорсткому» стилі відтворюють характерну пластику «бою з тінню» традиційного східного єдиноборства, такого, як карате-до, таеквондо і ін. Композиції в «м'якому» стилі базуються на техніці єдиноборств типа у-шу. Композиції з предметами виконують як «бій з тінню» з будь-якою холодною зброєю - мечем, ножом, палицею, нунчаками, серпом, булавою і т.д.



8. ТЕОРІЯ УДАРУ

Введення

Надпотужні удари руками й ногами, розбита вщент цегла й бетонні плити, надвисокі й наддалекі стрибки та інші подібні «чудеса» створюють хворий ажіотаж, підтримуваний гостросюжетними бойовиками за участю відомих спортсменів. Частина з того, що показують, - вигадка, але багато що інше - реальність. Вражає майстерність спортсменів, потужність виконуваних ударів.

Що ж лежить у основі походження цієї жахливої сили? Як оволодіти нею? Відповідь на перший погляд може показатися прозаїчною: науково обґрунтована система тренувань. Навчання спортивному єдиноборству може вважатися за правильне тільки тоді, коли його проводять на основі перевірених практикою гуманістичних принципів і методик.

Добре відомо, що в повсякденному житті чоловік використовує свою силу десь на 10-15 відсотків. Завдання спортсмена полягає в тому, щоб на базі комплексних тренувань добитися максимального використання енергії свого тіла. В цьому випадку можна розраховувати на успішне оволодіння технікою кикбоксинга.

9. Захист від завдання ударів

Під захистом кикбоксера слід розуміти виконувані ним технічні дії, що дають можливість уберегти себе від завдання ударів з боку супротивника.

Захист розділяють на простий і комбінований.

Простий захист - виконують однією технічною дією кикбоксера. До таких технічних дій відносяться: відходи; стрибки (скачки); ухили; підставки; блоки; відбиви; нирки. Простий захист дає кикбоксеру можливість у відповідь на дії супротивника проводити зустрічні у відповідь удари (контрудари), фото 1.



Фото. 1 - Варіант простого захисту

Комбінований захист - виконують двома або більшою кількістю захисних дій. Комбінований захист поєднує в собі захист підставками й відбивами з захистом ухилами й відходами. Комбінований захист вимушує суперника відмовитися від зустрічних ударів, оскільки їх виконання стає неможливим і дозволяє лише проводити у відповідь удари (контрудари).

9.1. Захист відходом

Захист відходом дає можливість кікбоксеру, використовуючи переміщення, захистити себе від завдання ударів з боку супротивника. Захист відходом об'єднує в собі переміщення: назад, вправо-назад, вліво-назад, вправо, вліво, вправо-вперед, вліво-вперед.

Захист відходом зв'язаний:

- а) з розривом дистанції (відхід кроком назад);
- б) з розривом дистанції і відходом з лінії атаки (відхід кроком вліво-назад, вправо-назад);
- в) з відходом з лінії атаки (відхід кроком вправо-вліво), рис.1, 2;
- г) з відходом з лінії атаки й скороченням дистанції (відхід кроком вправо-вперед, вліво-вперед).

Захист відходом

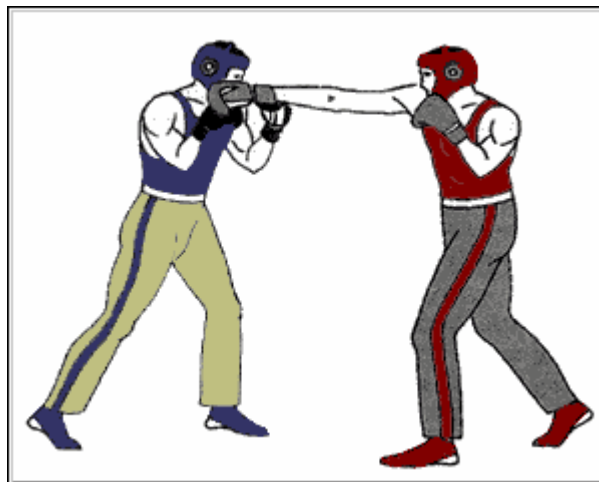


Рис. 1 - Крок правою ногою вбік (вправо)

Захист відходом може бути використаний практично проти будь-якого удару. При виконанні захисту відходом первинний розподіл ваги тіла на ноги може зберігатися, а може мінятися. Зміни в розподілі ваги відбуваються в тих випадках, коли при відході використовують розвороти тулуба і перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу.

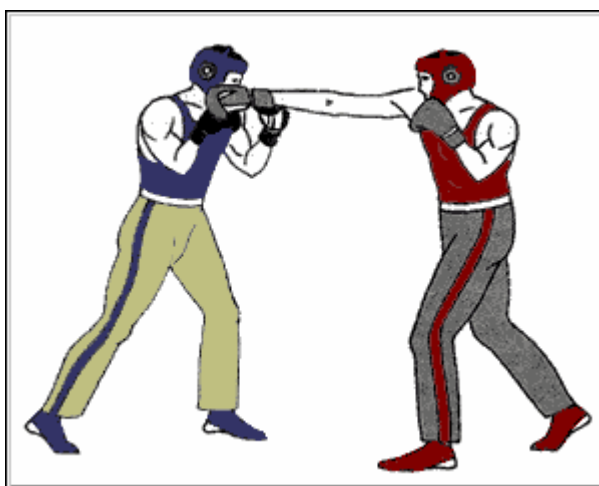


Рис. 2 - Крок лівою ногою вбік (вліво)

До відходів слід віднести й випади, що виконують вліво-вперед і вправо-вперед. Випадом слід назвати різкий крок, який виконують услід за

переміщенням центру тяжіння тіла і сприяє збереженню рівноваги для всього тіла. При виконанні випаду маса тіла повністю переноситься на ногу, що виконує крок. Незалежно від того, в яку сторону виконують відхід (крок або випад), *кікбоксер завжди зберігає таку відстань між ногами, що відповідає відстані ніг у бойовій лівобічній стійці.*

9.2. Захист стрибком

Захист відходом слід відрізняти від захисту підстрибуванням або стрибком. Мета останніх - захист від підсічок і ударів у нижню секцію тіла.

9.3. Захист ухилами

Захист ухилом застосовують в основному від ударів прямих і знизу, направлених у голову. Захист ухилом передбачає дії з боку кікбоксера, коли він прибирає свою голову з-під удару (ударів) супротивника, використовуючи нахили свого тулуба: назад, управо-вперед, уліво-вперед, уліво-назад, управо-назад, управо-вліво. При виконанні ухилів кікбоксер не відходить з лінії атаки супротивника, і його ноги не міняють свого первинного положення. Від прямих ударів лівою можна ухилятися як вправо-вперед, так і вліво-вперед, але безпечніше вправо-вперед. Від прямих ударів правою можна ухилятися як вправо, так і вліво. Захист ухилом дає кікбоксеру певні переваги, оскільки, захищаючись від удару, він зберігає колишню дистанцію і його руки вільні для проведення зустрічних ударов у відповідь, рис.3.



Рис. 3 - Захист ухилом

Ухили вправо-вперед і вліво-вперед, як правило, виконують з зустрічними ударами в голову і в тулуб. При ухилі вправо зустрічний удар у голову або тулуб супротивника виконують лівою рукою. При ухилі вліво зустрічний удар у голову або тулуб супротивника виконують правою рукою. Відхилення назад можна проводити двома способами: відхиляючи назад верхню частину корпусу (рис. 4) або ж, навпаки, «провалюючи» назад зі стійки середню секцію тіла, що доцільно при ударах у корпус.

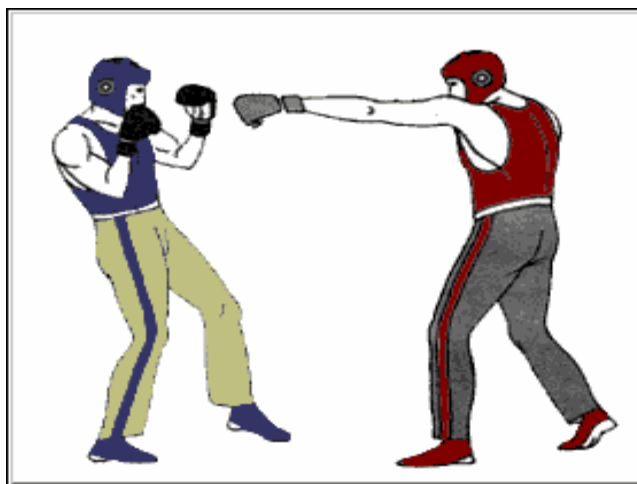


Рис. 4 - Відхилення назад

9.4. Захист підставкою

Захист підставкою передбачає такі дії з боку кікбоксера, при яких він захищає себе, підставляючи під удар (удари) супротивника певні частини свого тіла, що не викликає в нього особливих больових відчуттів і не приносить очок його супротивнику.



Рис. 5 - Захист підставкою

Перевага захисту підставкою полягає в тому, що, використовуючи її, кікбоксер зберігає колишню дистанцію для завдання у відповідь ударів вільною рукою. Для захисту підставкою кікбоксер може використовувати, підставляючись під удар супротивника і забезпечуючи тим самим необхідний для себе захист: долоню (розкриту або стислу в кулак); плече; передпліччя; гомілку; стегно, рис. 6.

Підставкою можна захищатися на всіх дистанціях: ближній, середній, дальній. Підставлена частина вашої кінцівки виявляється до суперника ближче, ніж та ціль, у яку він цілить, тому й удар по підставці з'являється зовсім не на момент повної концентрації сили.

Кисть підставляють для захисту голови, і нічого мудрого в такому русі немає. Головне - встигнути поставити руку на шляху удару, долонею до супротивника. А щоб все ж таки випадково не пропустити удар, виводячи уперед протилежне плече - так, щоб воно торкнулося підставленої долоні. Така здвоєна підставка збільшує площу захисту і утрудняє для супротивника ураження цілі. При цьому, щоб не отримати удар від власної долоні, ваша рука має бути напружена.

Під прямі удари в голову завжди слід підставляти тільки праву долоню (для лівші - ліву), незалежно від того, якою рукою (лівою або правою) супротивник завдає удару.

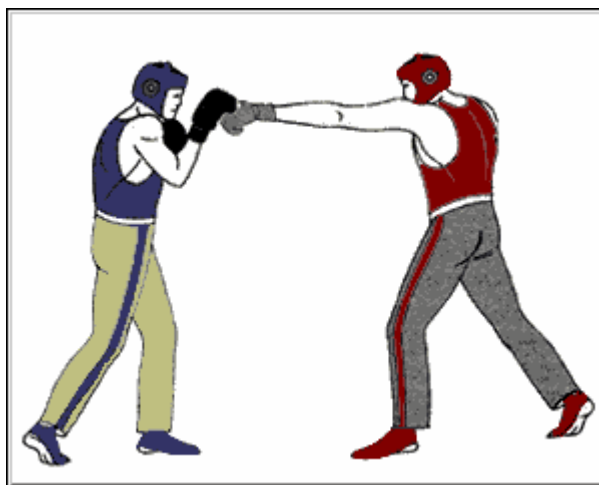


Рис. 6 – Захист підставкою руки

Плече (мається на увазі частина руки від плечового суглоба до ліктьового) підставляють, коли хочуть прикрити від сильного удару в щелепу, рис. 7. При цьому нешкідливо спертися кистю на власну голову, щоб розподілити силу удару на велику поверхню. Підставкою плеча можна захищатися як від бокових, так і від прямих ударів.

Під боковий удар правою рукою підставляють ліве плече, під бічний удар лівою рукою підставляють праве плече. Лівобічна стійка дозволяє підставляти під прямий удар лівої як ліве (рис. 7), так і праве плече, але під прямий удар правою тільки ліве плече.

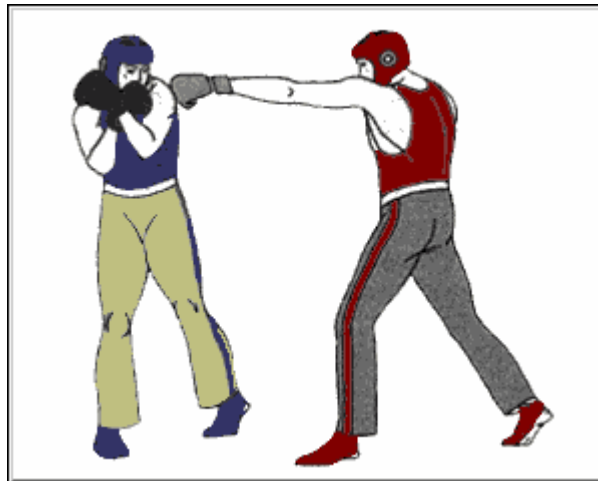


Рис. 7 – Захист підставкою лівого плеча

Коли підставляють передпліччя, плечову частину руки краще притискувати до корпусу - для опори, і ще на той випадок, якщо підставка не встигне зайняти свого місця на шляху удару супротивника. Незалежно від того, в яку сторону (по відношенню до ніг) вам доводиться завертати корпус при підставці, другу, вільну руку краще утримувати недалеко від підставленої, щоб зменшити незахищену площу.

Особливу частину підставок складають підставки обох передпліч одночасно. Дві руки, діючи спільно й погоджено в єдиному русі, створюють сильний захист при ударах у голову або корпус. Проте така підставка істотно обмежує поле зору кікбоксер, тому її застосування в бою має бути зв'язане з

негайними (або одночасними) контратакуючими діями, щоб супротивник не міг скористатися вашою тимчасовою «сліпотою».

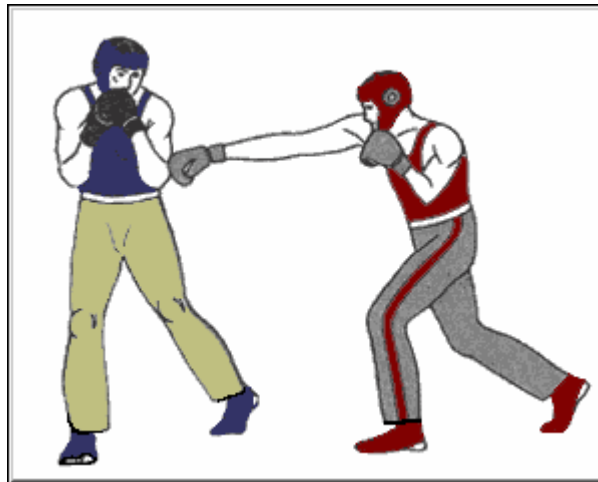


Рис. 8 – Захист підставкою лівого передпліччя

Підставка гомілки винесенням атакуючої ноги для високого удару, середнього між прямим і круговим. Різниця в тому, що підставлене коліно згодом не розгинають, а навпаки, максимально напружують для створення міцної підставки. Що дозволяє після успішної підставки, з того ж самого положення завдати у відповідь удар ногою (прямий або круговий, рис. 9).

Підставка стегна рідко знаходить застосування в поєдинках тому, що проти низьких ударів (у пах) розумно застосовувати підставку гомілки.



Рис. 9 – Захист підставкою стегна

9.5. Захист блокуванням

Кікбоксери називають блоком накладку - тобто накладення руки на кінцівку супротивника з тим, щоб запобігти можливості нанесення ним удару, рис. 10. Значення блок - це захист, цілком «чисто» запозичене з карате (тхеквондо). Суть цієї дії в тому, щоб відвести ударний рух супротивника за межі вашої власної зони (контурів тіла), яку вражають, але не далі, тому, що за межами цієї зони удар вже не може вам загрожувати.



Рис. 10 - Захист блокуванням

Відмінність блоку від підставки в тому, що блок зустрічається з ударом не у фіксованому положенні. Блокуюча кінцівка стикається з тією, що атакує на півдороги і далі продовжує свій рух разом з нею не назустріч удару, а впоперек нього, практично під прямим кутом до напрямку удару. Як правило, блок перекриває (блокує) цілий напрям, а не просто, на зразок підставки, ставиться в окрему зону. Так, наприклад, горизонтальний блок передпліччям перекриває всю середню секцію тіла кікбоксера - від поясу до підборіддя, а вертикальний - всю голову. В блоках передпліччям, подібно до ударів ногами, також можна виділити три фази: початкове положення, фаза замаху або підготовчу і власне блокуючий рух.

Захисти цього ряду умовно називаються «Блоки передпліччям», оскільки в захисному русі бере участь не одне передпліччя, але й корпус (хоча в різних

блоках по-різному), а також друга рука, яка своїм реверсивним рухом підтримує й підсилює дії блокуючої руки.

При проведенні практично всіх блоків передпліччям стежте за тим, щоб гроно вашої блокуючої руки залишалося стислим у кулак - це допомагає кращим чином напружити м'язи плеча й передпліччя в основній фазі блокуючого руху.

При горизонтальному блоці передпліччям зовні ваше передпліччя переміщається так, що впродовж усього руху залишається практично вертикальним, як би змітаючи всі атаки супротивника, направлені у вашу середню секцію тіла. Корпус, підтримуючи блок, завертається в ту ж сторону, куди рухається блокуюча рука. Вільна рука йде назад, готуючи удар або новий блок.

У горизонтальному блоці передпліччям зсередини передпліччя рухається дугоподібним, майже круговим рухом навколо ліктя. Лікоть при цьому також висувається назовні - за той контур вашого тіла, який видно з погляду супротивника. Корпус злегка розгортається назустріч руху блокуючої руки.

Горизонтальні блоки передпліччям називаються «зовнішні» і «з середини» по відношенню до вашої власної бойової стійки: блок зовні в своєму виконанні як би закриває стійку всередину, а блок з середини - розкриває її назовні. Проте по відношенню до кінцівок супротивника обидва цих блока можна проводити як зовні (тобто з боку ліктя), так і з середини (тобто з нижнього внутрішнього боку ліктьового згину).

При вертикальному блоці передпліччя рухається від низу до верху перед вашим тілом, зберігаючи нахилене положення приблизно під одним і тим же кутом до горизонту. Цей рух немов «змахує» всі удари, адресовані вашій голові. В цьому блоці корпус майже не приймає участі - замість нього активно працює плечовий пояс.

Нижній блок передпліччям проводять так, що рука проходить зверху донизу перед вашим корпусом і пахом - від верхнього положення в плеча і до нижнього положення попереду злегка в стороні від корпусу, приблизно на рівні

стегна. Корпус декілька розгортається назустріч руху блокуючої руки - окрім підтримки блоку, це дозволяє скоротити доступну для удару площу вашої фігури, рис. 11.

І вертикальний, і ніжний блоки передпліччями точно так, як і обидва горизонтальні блоки, можна проводитися як зовні, так і з середини по відношенню до атакуючої кінцівки супротивника. «Спарені» блоки двома передпліччями, звичайно, сильніші за «самотні» захисні рухи, проте їх застосування вимагає як великого досвіду, так і досить-таки особливих умов, які не так вже часто складаються на кікбоксерському рингу.



Рис. 11 - «Спарений» блок двома передпліччями

Вживані в єдиноборствах хрестоподібні блоки двома передпліччями в кікбоксингу не застосовують із-за високої вірогідності мимовільного захоплення ноги супротивника при такому захисті.

Відпрацювання блоків у тренувальних умовах вимагає застосування спеціального устаткування - ручної маківари (палиці обмотаною м'якою тканиною і еластичним бинтом) для навчання захисним блокам і гартування ударних поверхонь передпліч. Після п'яти-семи занять з ручною маківарою захисні блоки починають виходити просто самі собою.

9.6. Захист відбивом

Захист відбивом передбачає такі дії з боку кікбоксера, коли він, не переміщаючись і не міняючи положення свого тулуба, впливає своєю рукою на руку супротивника, що завдає удару, з метою зміни напрямку її удару, що забезпечує йому своєрідний захист, рис. 12.



Рис. 12 – Захист відбивом

Відбив є свого роду ударом по руці (нозі) супротивника, яка завдає удару. Різниця між блоком і відбивом маловиразна, але вона існує. Відбив - рух більш амплітудний, в його завдання входить не просто відведення удару з лінії атаки, а швидше відкидання атакуючої кінцівки достатньо далеко - так, щоб супротивник виявився практично повністю розкритим для вашого подальшого у відповідь удару, або втратив рівновагу з-за непередбаченого розмаху руху. Відбив виконують розкритою або стислою в кулак долонею, або передпліччям по кулаку, або передпліччю, нозі супротивника.

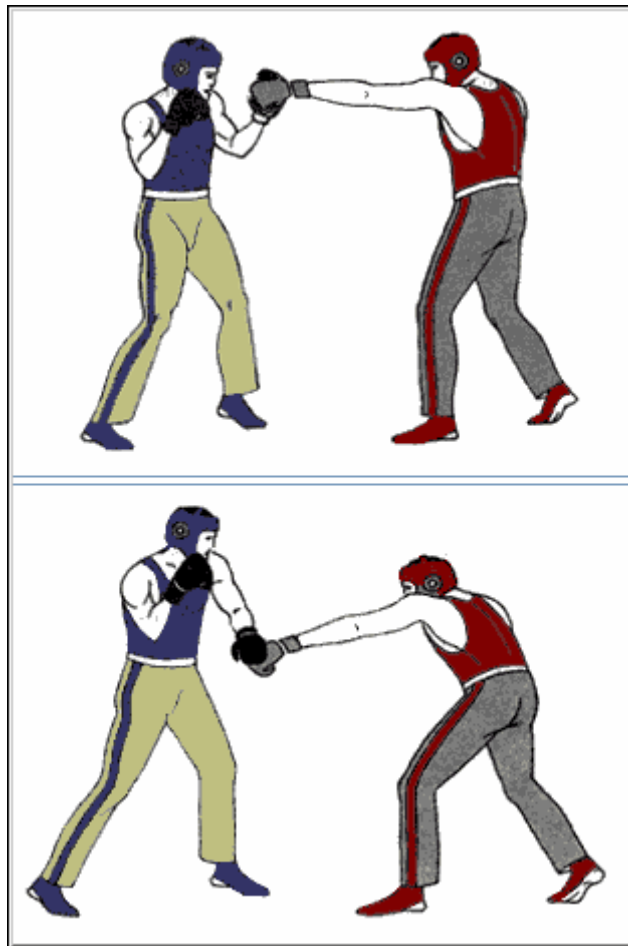


Рис. 13 - Відбив лівою рукою по дузі зліва донизу

Відбив можна виконувати як лівою, так і правою рукою, в основному проти прямих ударів. Відбиви виконують вліво, вправо, вгору, вниз. При виконанні відбивів вліво або вправо рух відбиваючої руки краще доповнювати розворотом тулуба в напрямі відбиву, що сприяє посиленню потужності відбиву. Щоб дати своїй руці можливість рухатися з більшою амплітудою, її (руку) при відбивах не слід напружувати з тією ж старанністю, що і при проведенні блоків. Виконуючи відбив, вагу тіла краще переносити на ногу, однойменну вільній руці, тобто руці, що не виконує відбив і тому вільною для нанесення у відповідь контрудару.

9.7. Захист нирком

Нирок є основним захистом від бокових ударів направлених у голову. Нирок виглядає як своєрідне присідання з незначним нахилом тулуба вперед і поєднується з перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу. Варіанти захисту нирком представлено на рис. 14.

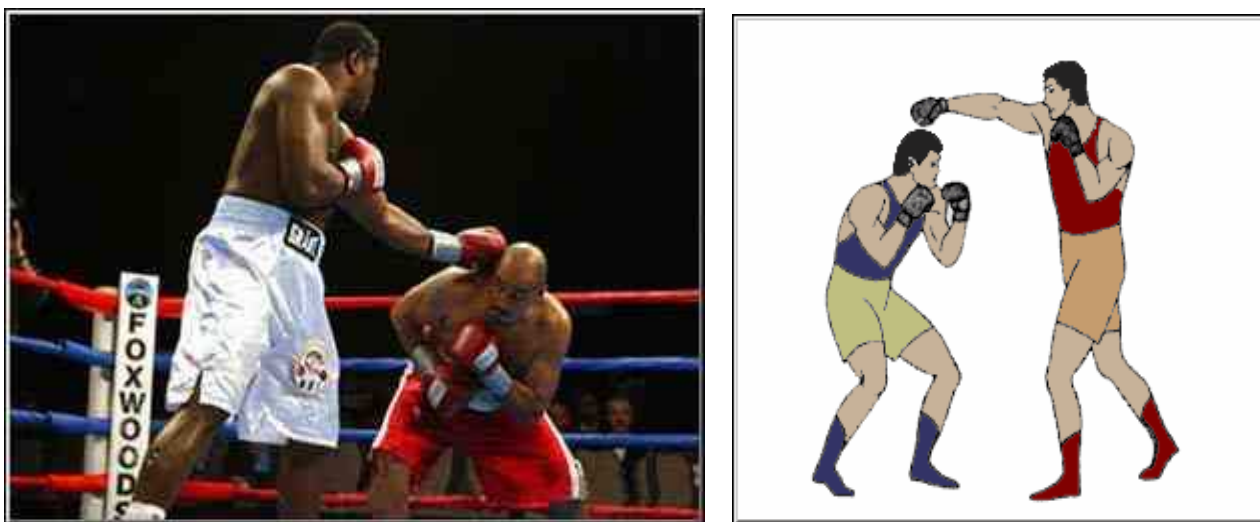


Рис. 14 - Захист нирком

Основне завдання при виконанні нирка полягає у відведенні голови з-під удару супротивника рухом тулуба донизу і вбік від удару, а потім пропустити удар супротивника над головою і, рухом тулуба вгору, випрямитися за рукою супротивника, що завдавала удару.

При захисті нирком можливе нанесення двох видів контрударів:

- контрударів, що виконують під час випрямлення, в цей момент найзручніше завдання ударів знизу;
- контрударів, що виконують після повного випрямлення, тобто після нирка, в цей момент можливе завдання як бокових ударів, так і ударів знизу.

Розучування й відпрацювання захисту нирком

Для розучування захисту нирком займіть бойову стійку проти свого напарника на відстані, трохи меншій за витягнуту руку. Хай напарник покладе свою праву руку на ваше праве плече, а потім злегка відірве її догори на 1-2 см і

продовжує тримати прямо так, щоб пальці його правої долоні знаходилися над вашим правим плечем.

Починаємо виконувати нирок, присідаючи на ногах і переносячи вагу тіла на ліву ногу. При русі тулуба донизу відводимо голову в згоді з тулубом трохи вліво, продовжуючи дивитися в очі напарникові. Орієнтуючись на витягнуту руку напарника, розраховуємо глибину руху тулуба вниз так, щоб ваша голова виявилася трохи нижчою за рівень його витягнутої руки. Опустившись до необхідної глибини і зберігаючи положення голови, тулуба й ніг, обертом на ногах починаємо переносити вагу тіла з лівої ноги на праву. Як тільки розподіл ваги на ногах буде дорівнювати 50% на лівій нозі і 50% на правій, починаємо підводитися вгору, випрямляючись на ногах і продовжуючи перенесення вагу тіла на праву ногу. З повним випрямленням вага тіла повністю переносять на праву ногу, а ваше ліве плече з'являється під правою долонею напарника. Нирок завершений.

Після цього з метою подальшого відпрацювання нирка виконуємо ще один нирок з перенесенням ваги тіла на ліву ногу. Для цього починаємо опускатися на ногах, злегка нахиляючи тулуб уперед, але рівно настільки, щоб не втрачати з виду очей напарника. Глибину нирка розраховують рівно настільки, щоб ваша голова пройшла під рукою напарника. Як тільки необхідна глибина досягнута, починаємо переносити вагу тіла з правої ноги на ліву. Як тільки вага на обох ногах вирівнюється, починаємо випрямлятися на ногах, продовжуючи перенесення ваги тіла на ліву ногу. Рівномірний розподіл ваги на ноги відбувається в той момент, коли ваша голова проходить під рукою напарника.

Аналогічним чином слід відпрацьовувати нирок і під ліву руку.

При навчанні й відпрацюванні нирка особливу увагу слід звернути на те, що в процесі виконання нирка слід невідривно спостерігати за очима напарника, не упускаючи їх з поля зору ні на мить.

10. Підсічки

Підсічки зустрічаються в багатьох видах єдиноборств, проте частіше їх застосовують там, де дозволені захоплення. Кікбоксинг не дозволяє використовувати в поєдинку техніку захоплень, проте проведення підсічок можливе і в кікбоксерських сутичках, хоча правила бою накладають своєрідний відбиток на виконання цієї групи прийомів, рис. 15.



Рис. 15 - Застосування підсічки

Слід відрізнити підсічки від підніжок. Суть підніжки в тому, щоб змусити ногу супротивника залишитися на місці і звалити його, використовуючи цю опору, яка стала нерухомою, як центр обертання. Підсічка ж, навпаки, прагне вибити ногу супротивника (як правило, за межі бойової стійки), щоб таким динамічним способом порушити його рівновагу. В борцівських видах єдиноборств обидва цих руха з'єднуються з такою дією на корпус супротивника, яка узгоджена з основною технічною дією і продовжує (в підніжках) або завершує (в підсічках) його проведення.

Кікбоксери не проводять захоплень, тому вони позбавлені можливості допомагати проведенню прийому дією на корпус супротивника і рух підсікаючої ноги в підсічках кікбоксингу більше нагадує удар. Найсправедливіше буде вважати, що підсічки в кікбоксингу складають

особливу групу технічних дій, специфічно призначених як для оборони, так і для підготовки атаки і в цьому сенсі подібні до відбивів і блоків.

Момент для проведення підсічки в кікбоксингу вибирають за тими ж принципами, що і в інших видах боротьби. Марно намагатися вибити з-під супротивника опорну ногу, навантажену переважно вагою його тіла. Навіть на паркетній підлозі тертя босої опори дуже велике і удар по стопі не зможе її зрушити, а ударна дія підсічки по навантаженій нозі може призвести до серйозної травми, але зовсім не до падіння супротивника.

Не має сенсу проводити підсічку й під вільно вивішену ногу супротивника, якщо при цьому він міцно зберігає рівновагу на своїй опорній нозі. В кікбоксингу, як і в іншому єдиноборстві, використання техніки підсікання ноги супротивника необхідне в момент динамічної рівноваги, коли кінцівка, яку підсікають, не навантажена повністю і не вся вага тіла зосереджена на опорній нозі. Активна дія на стопу або гомілку різко порушує баланс стійкості супротивника і створює гарні можливості для подальшої атаки ударними діями.

Підсічки в більшості бойових мистецтв класифікують за напрямом їх проведення. Відмітимо, що практично всі підсічки проводять під передню ногу супротивника. ***Правилами кікбоксинга у всіх стилях заборонене проведення підсічок вище рівня стопи.***

Розглянемо види підсічок, застосування яких у спортивному спарингу не призводить до порушення правил. До таких підсічок відносять:

- бокова підсічка (вибиває стопу суперника вбік);
- підсічка зсередини (стопу вибивають зсередини назовні);
- задня підсічка (стопу вибивають ззаду вперед);
- кругова підсічка.

Бокова підсічка виносить стопу вбік так, що ноги супротивника на якийсь час схрещуються. Положення для нього, погодьтеся, не найзручніше, рис. 16.



Рис. 16 - Бокова підсічка

Підсічка зсередини проводять аналогічним чином і тільки ногу супротивника виносять з середини назовні (по відношенню до його бойової стійки), рис. 17.



Рис. 17 - Підсічка зсередини

Задня підсічка «висікає» ногу супротивника з бойової стійки ззаду вперед і цілком може привести суперника до посадки в подовжній шпагат, рис. 18.



Рис. 18 - Задня підсічка

Для реалізації розглянутих вище підсічок застосовують одну й ту ж частину ноги - підошву, точніше, внутрішнє зведення стопи. Ця частина людського тіла досить ніжна, тому перш, ніж приступати до відпрацювання самих підсічок, слід ретельно загартувати («набити») цю частину тіла. Для цього необхідно постукувати зведенням стопи по поверхням різного ступеня жорсткості - маківарам. Зокрема, можна скористатися стільцем - вірніше, його ніжками. Спершу варто обмотати їх чим-небудь м'яким (шматком старої ковдри). З часом можна шар за шаром відмотувати покриття і потім переходити до підсічок по зовсім вже «незахищеним» ніжкам. Для стійкого положення стілець заздалегідь навантажити чим-небудь важким, або надійно притуліти його до стіни і контролювати руками.

Винесення стегна для проведення підсічки необов'язкове. Проте, досить часто підсічки проводять після попередніх ударів ногами, тому при відпрацюванні підсічок слід виносити стегно приблизно так само, як це роблять при круговому ударі (раунд-кік) з тією лише різницею, що підсічка проходить по самому нижньому рівню і тому стегно виносять не так високо, як для удару в корпус або голову. При проведенні бокової підсічки й підсічки зсередини, гомілка підсікаючої ноги рухається навколо піднятого коліна в боковому напрямі. Одночасно з формуванням підсікаючої поверхні стопи стегно опускають донизу для посилення руху.



Рис. 19 - Кругова підсічка

Якщо в процесі виконання підсічки вибити ногу супротивника не вдалося, то не варто поспішати відступати в початкову стійку. Використовуючи «віддачу» своєї ноги, можна перевести цю силу, що повернулася до вас, для проведення з тієї ж позиції нового атакуючого удару. Наприклад - круга в корпус. Але краще після невдалої підсічки завдавати кругового удару в голову: адже в цей момент увага супротивника буде відвернута атакою в нижню частину тіла і швидко перемкнути увагу на оборону верхнього відділу тіла йому буде важко. Таку зв'язку з двох рухів необхідно напрацювати - на початку імітація підсічки, а насправді ця дія створить запас сили, швидкості й кінетичної енергії для проведення основного удару у верхню частину тіла супротивника. Варіант обману супротивника - зобразити підготовку до проведення не підсічки, а кругового удару в голову. Для цього достатньо високо підняти коліно у фазі винесення атакуючої ноги, а потім перевести накопичений круговий імпульс кінетичної енергії для підсічки на рівень стегна або гомілки.

При виконанні кругової підсічки кікбоксер описує повний оборот навколо опорної ноги, а гомілка рухається так, що підсікаюча нога злегка ковзає по підлозі. Якщо проводять високу кругову підсічку, при якій вам майже не доводиться знижувати свій корпус, то особливих складнощів з рівновагою у вас не виникне.

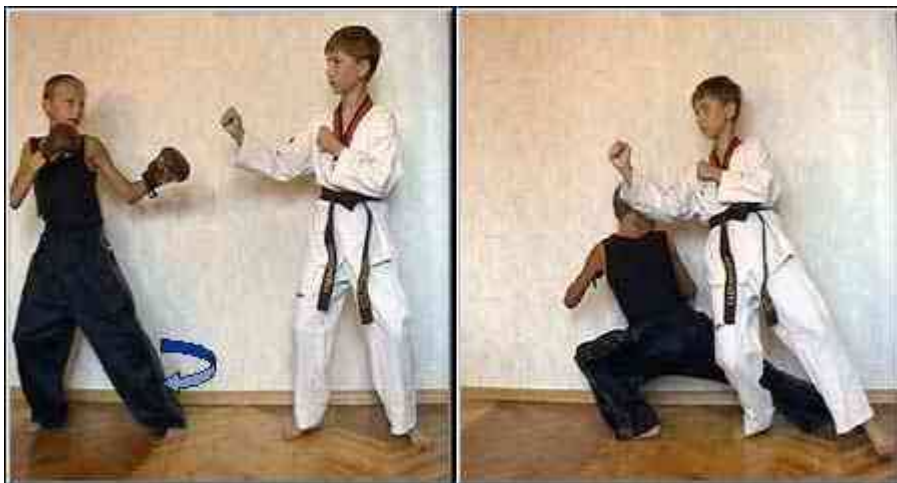


Рис. 20 - Кругова підсічка зовні

Низька кругова підсічка - найдальша, оскільки радіус її дії дорівнює повністю витягнутій нозі. При такому далекому винесенні ноги істотно порушується рівновага, тому для збереження балансу необхідно відхиляти корпус у протилежному напрямі, практично упираючись грудьми в сильно зігнуте опорне коліно. Розгортаючи корпус для підсічки, утримуйте супротивника в полі зору настільки довго, наскільки дозволить гнучкість ваших шийних хребців, а потім якомога стрімкіше, розверніть голову на 180 градусів, щоб завжди бачити погляд супротивника.

У спарингу кікбоксинга не дозволяється при проведенні прийомів торкатися підлоги чим-небудь, окрім ніг, тому і рукам теж доведеться додати рух особливого роду. Необхідно зробити ними горизонтальний круговий мах, як при підготовці зворотного кругового удару з розворотом через спину. Руки не випрямляти повністю! При круговій підсічці ви виявляєтеся нижчими за супротивника, і в підготовчому маху краще залишати руки напівзігнутими в ліктях для блокування можливих контратак зверху. При відпрацюванні кругової підсічки не прагніть відразу досягти руху підсікаючої ноги по повному колу. Починайте з простого присіду, потім тренуйте напівкруговий мах і лише з часом переходьте до справжньої кругової підсічки. Звичайно, спочатку підсікайте не ногу партнера, а ніжку стільця.

У спарингу проведенню підсічки задньою ногою сприяє, як не дивно, втрата рівноваги - реальна (в результаті успішної атаки суперника) або зімітована (як частина «домашньої заготівки»). При виконанні кругової підсічки задню підсікаючу ногу витягують у одну пряму з корпусом. З часом відпрацьовуйте проведення підсічки задньою ногою з зігнутим колінним суглобом - цей прийом істотно підвищує швидкість руху стопи і дозволяє провести підсічку навіть тоді, коли супротивник встигає почати контратаку на зближенні. Не приступайте до відпрацювання проведення підсічки задньою ногою із зігнутим колінним суглобом, поки не виробите достатньо сильну підсічку випрямленою ногою, бо ви відучитеся тримати рівновагу.

11. Удари ногами. Основні принципи. Техніки відпрацювання

Техніка роботи ногами кікбоксинга запозичена в тхеквондо: атакуючі дії, оригінальна манера рухів ніг при блокуванні, переміщеннях і безлічі різноманітних дій, що виконують у стрибку, дозволяють спортсменам реалізувати різні сторони своєї підготовленості (швидкість, координацію рухів і т.п.). Удари ногами вельми специфічні. ***Розрізняють декілька основних різновидів ударів ногами: удари пробиваючі, пронизливі, штовхаючі, тиснучі, змітаючі, удари в стрибку.*** Залежно від висоти знаходження області тіла супротивника (цілі), що вражають, удари підрозділяються на високі, середні й низькі.

Розглянемо основну техніку виконання і постановки ударів ногами:

сайд-кіч (боковий удар), фронт-кік (прямий удар), раунд-кік (круговий удар), екс-кіч (удар зверху), бэк-кік (задній удар), терніг хіл-кік (задньо-зворотний удар).

11.1. Загальні правила виконання ударів

Для правильної постановки ударів ногами необхідно використовувати максимальне розгинання колінного суглоба опорної ноги (ефект прямої палиці). Вагу тіла треба переносити по нозі, що б'є, до місця її контакту з тілом суперника, а потім назад до опорної ноги (ефект «вкладання» всього тіла від кінця опорної до кінця ноги, що б'є). Опорна нога повинна забезпечувати динамічну стійкість тілу. Перед початком удару слід додати тілу необхідну орієнтацію по відношенню до місцезнаходження суперника. На момент ударної взаємодії стопа опорної ноги має бути нерухома. На момент ударної взаємодії не можна відривати від підлоги п'яту опорної ноги. Характерна помилка - йти на кінцівку опорної ноги.

Для забезпечення стійкості коліно опорної ноги (за винятком тиснучих ударів) має бути злегка зігнуто (не плутати з максимальним розгинанням колінного суглоба!). Об'єкт атаки й відстань до нього мають бути ретельно вивірені й відчуті.

Необхідно пам'ятати, що це загальні принципи виконання ударів ногами, а особливості у виконанні кожного удару ногами може підказати тільки тренер. Ці особливості ми розглянемо в наступних методичних вказівках з кікбоксингу. А в поєдинку важливо не тільки завдати сильного й точного удару, але й швидко відсмикнути атакуючу ногу, повернувши її в початкове положення, з тим, щоб уникнути захоплення, а також з метою підготовки наступних технічних дій.



Рис. 21 - Экс-кік - удар сверху

11.2. Сайд - кік

Боковий удар ногою (сайд-кік) - один з найбільш ефективних засобів атаки суперника, розташованого збоку по відношенню до атакуючого. Удар завдають ребром стопи. Основні цілі - скроня, пахвові западини, плаваючі ребра й шийна артерія. Додаткові цілі - западина на верхній губі, підборіддя і сонячне сплетення.

Загальні правила виконання удару

Стопа повинна рухатися до мети по прямій лінії з рухом, що вгвинчується. Незалежно від стійки, на початку винесення ноги, стопа ноги, що

б'є, повинна опинитися поряд з внутрішньою стороною коліна опорної ноги. На момент контакту з тілом суперника пальці ноги, що б'є, мають бути обернені злегка донизу, а стопа опорної ноги розгорнена приблизно на 75 градусів назад-назовні по відношенню до напрямку удару. Для того, щоб ударити вище, слід зберігаючи рівновагу відхилити корпус убік, протилежний напрямку удару. Не слід бити вбік, оскільки це пов'язано з втратою сили удару. При виконанні удару рекомендуємо одночасно в тому ж напрямі виконувати удар кулаком однойменної руки. Обертання на стопі опорної ноги, в процесі виконання удару, забезпечує виконання повертання стегна.

Для відпрацювання бокового удару ногою вам стане в нагоді стілець або табурет, рис. 22. Поставте його біля коліна опорної ноги (тієї ноги, що залишиться опорною при ударі), а у фазі винесення удару піднімайте ударну ногу так, щоб стопа проходила вище за сидіння. Коли ви освоїтеся з цим винесенням і зможете упевнено зберігати рівновагу, переходите до тренувань зі стільцем.



Рис. 22 - Техніка відпрацювання бокового удару ногою

На тренуваннях поодиночі ви можете спробувати завдавати бокового удару не з класичної бойової стійки, а з такого початкового положення, в якому ступні стоять практично разом.



Рис. 23 - Техніка виконання бокового удару ногою

11.3. Фронт-кік

Прямий удар ногою (фронт-кік) - призначений для атаки суперника по лінії атаки, рис.24, 25. Об'єктом атаки є: обличчя, сонячне сплетення, живіт, пах, пахові западини й плаваючі ребра. Удар завдають подушечкою стопи, підйомом стопи, носком і коліном.



Рис. 24 - Техніка виконання прямого удару ногою

Загальні правила виконання удару:

- на момент контакту з тілом суперника опорна нога не повинна напружуватися;
- удар починають з різкого винесення зігнутої в коліні ноги, що б'є, в напрямі грудей суперника і з цього положення виконують розгинання ноги в

колінному суглобі. Перехід від першої фази удару до другої має бути плавним і швидким;



Рис. 25 - Техніка виконання прямого удару ногою

- стопа (а при ударі коліном - коліно) повинна рухатися до цілі на тілі супротивника по прямій лінії;
- відразу ж після контакту з тілом суперника ударна нога повинна швидко повернутися назад і стати на підлогу;
- визначаючи доцільність виконання удару, ретельно розраховуйте висоту розташування і віддаленість ударної зони супротивника (цілі);
- стопа опорної ноги має бути повернена в напрямі удару;
- стопа опорної ноги не повинна обертатися впродовж усього удару.



Рис. 26 - Техніка відпрацювання прямого удару ногою

Звикнути піднімати технічно ногу для удару вам допоможе елементарний табурет або стілець. Поставте цей предмет меблів так, щоб він опинився між вами й уявним супротивником, злегка торкаючись своїм сидінням коліна вашої передньої ноги. Тепер, коли ви спробуєте виконати удар ногою, вам просто не прийде в голову, що можна отак недбало махнути цілком прямою ногою, не піклуючись про грамотну роботу стегна й коліна. Ніжки й сидіння стільця на шляху ваших гомілки й стопи, перекидання меблів тут же строго вкажуть вам на помилку. В стільця є ще і інша тренувальна перевага - спинка, рис. 27. Необхідно навчитися проводити фази удару так, щоб не чіплятися ногою за спинку стільця. З такими напрацюваннями ви легко дотягнете удар і до чужого підборіддя (корпус - проміжний етап).



Рис. 27 - Техніка відпрацювання прямого удару ногою

11.4. Раунд - кік

Круговий удар ногою (раунд-кік) - є ідеальним для атаки суперника, який знаходиться попереду-збоку від атакуючого. Наносять подушечкою стопи, підйомом стопи й коліном (у взутті можна наносити носком ноги).

До початку удару атакуючий повинен виконати необхідні переміщення з тим, щоб забезпечити оптимальну відстань до суперника. Удар завдають задньою ногою, рідше - передньою, рис. 28.



Рис. 28 - Техніка відпрацювання і виконання кругового удару ногою

Загальні правила виконання удару

Для забезпечення руху стопи до цілі, на тілі супротивника, по дузі виконують винесення стегна вперед. На момент ударної взаємодії подушечку стопи розташовують перпендикулярно до тіла суперника. Стопа досягає вищої точки траєкторії безпосередньо перед контактом з тілом суперника, при цьому на момент початку контакту пальці стопи обернені донизу. На момент контакту з тілом суперника стопа опорної ноги повернена назовні від лінії удару приблизно на 45 градусів. Нога, що б'є, не повинна дуже сильно згинатися. Удар не слід застосовувати, якщо суперник знаходиться прямо перед атакуючим. У процесі удару руки слід тримати перед грудьми.



Рис. 29 - Техніка відпрацювання кругового удару ногою із стільцем

При відпрацювання бокового удару наодинці помічником є стілець. Боковий удар можна завдавати передньою або задньою ногою. На тренуваннях необхідно цей удар ставити у виконанні задньою ногою: при цьому стегно працює з більшою амплітудою, а стопа проходить довший шлях і запасє більше ударної (кінетичної) енергії. При такому виконанні стілець ставлять так, щоб сидіння його торкалося винесеного вперед коліна і тому змусить вас піднімати стегно досить високо - для того, щоб ваш удар вражав уявного супротивника, а не спинку реального стільця.

У реальному боковому ударі атакуюча нога рідко випрямляється повністю, оскільки цьому перешкоджає захист супротивника або попадання удару в ціль. Проте, для максимальної ефективності удару, а, так само, на випадок промаху, необхідно тренуватися в ударах з повним випрямлінням колінного суглоба. Щоб уникнути травм при такій техніці, слід у кінцевій фазі удару «підхоплювати» атакуючу гомілку сильною напругою м'язів стегна.



Рис. 39 - Техніка завершення відпрацювання кругового удару ногою зі стільцем

Для підготовки ваших м'язів до виконання бокового удару стілець або табурет послужать ще й іншу корисну службу. Щоб привчити стегно до правильного винесення, спочатку просто піднімайте його вбік рукою, а потім

укладайте коліно на сидіння табурета. В такому положенні необхідно сідати на опорній нозі («напівпістолет») - тоді кут між вашими стегнами мимоволі збільшиться. З часом можете закладати своє коліно (й стегно) на спинку стільця, а потім і на інші предмети навколишнього оточення такі, що відповідають по висоті (прасувальна дошка, письмовий стіл, сервант).



Рис. 40 - Техніка підготовки м'язів до виконання бокового удару

11.5. Екс - кік

Удар зверху (екс-кік) - особливо ефективний, коли перед атакою суперника необхідно перенести ногу через якусь перешкоду. Після досягнення найвищої точки траєкторії п'ята рухається до цілі по прямій лінії.

Для того, щоб не втрачалася потужність, удар не слід використовувати для атаки цілей, розташованих нижче за рівень сонячного сплетення атакуємого. Основна ціль- нижня щелепа, голова, а додаткова ціль - ключиця, рис. 41.

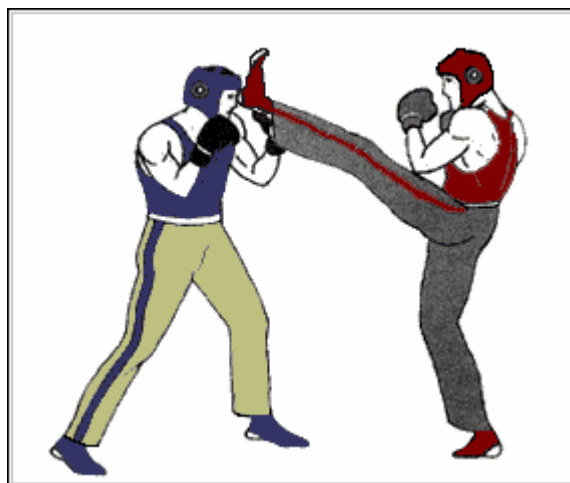


Рис. 41 - Техніка відпрацювання удару зверху

Абсолютно ясно, як ударом зверху вразити «вірний» вам стілець. Ваша мета - середина його спинки, або, маючи на увазі реальну ситуацію, голова й плечі людини, що необережно сіла перед вами від страху (щоб не пошкодити ногу при відпрацюванні удару, рекомендують покласти на спинку стільця ковдру, подушку, або закріпити інший нетвердий предмет, наприклад, тренувальну маківару, рис. 42, 43).

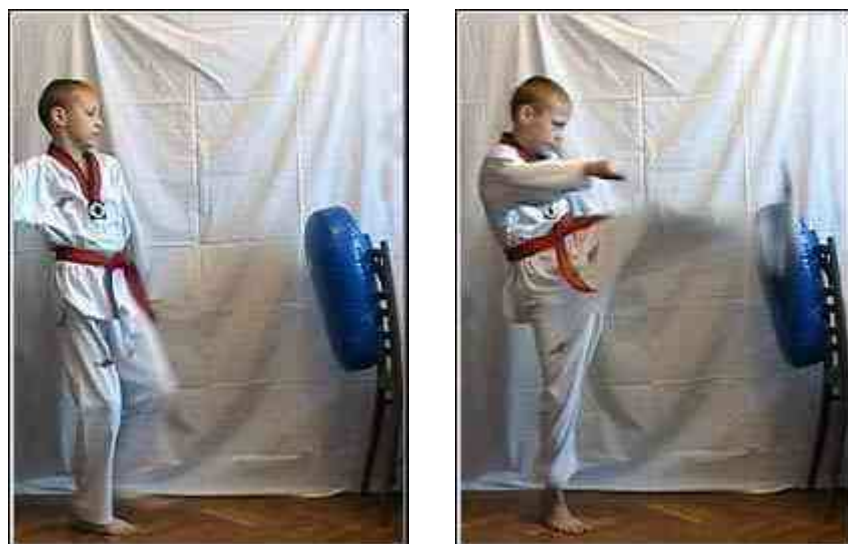


Рис. 42 - Техніка відпрацювання удару зверху



Рис. 43 - Техніка відпрацювання удару зверху

Кориснішим для відпрацювання техніки удару зверху буде вправа з пневматичною грушею, яку ви можете підвісити вдома в одвірку кімнати на рівні своєї голови, рис.44.



Рис. 44 - Техніка відпрацювання удару зверху з пневматичною грушею

11.6. Бек - кік

Задній удар (бек-кік) - це сильний удар у єдиноборстві. Застосовують для атаки супротивника, що знаходиться ззаду. Удар завдають ребром стопи. Переваги удару - максимальна дистанція поразки. На момент удару корпус нахиляють уперед і трохи розгортають у бік атаки.

При відпрацювання цього удару наодинці стілець послужить хорошу службу - як для відпрацювання винесення ноги, так і для постановки високих ударів, рис. 45, 46.



Рис. 45 - Техніка відпрацювання заднього удару із стільцем

Тільки не забудьте: розташування супротивника передбачається ззаду, тому абсолютно немає чого ставити стілець перед собою. Необхідно розташувати його позаду себе.



Рис. 46 - Техніка відпрацювання заднього удару зі стільцем

11.7. Тернінг хіл-кік 60

Задньо-зворотний круговий удар ногою (тернінг хіл-кік) - це зворотний круговий удар з розворотом. Застосовують для атаки суперника, розташованого попереду від того, що атакує. Як правило наноситься подушечкою стопи, рис. 47.

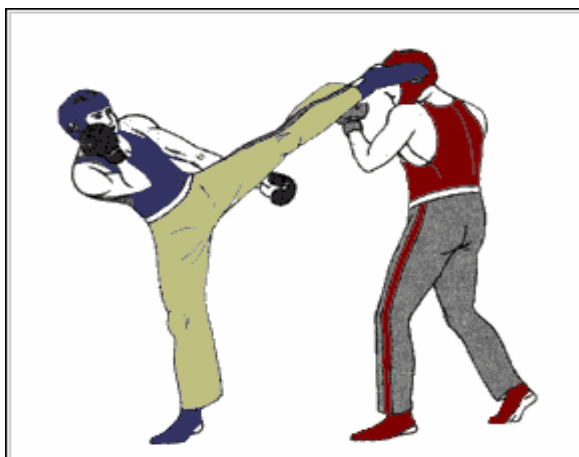


Рис. 47 - Техніка відпрацювання задньо-зворотного кругового удару

До початку удару атакуючому необхідно виконати необхідні переміщення з тим, щоб забезпечити оптимальну відстань до суперника, рис. 48, 49.



Рис. 48 - Техніка відпрацювання задньо-зворотного кругового удару зі стільцем



Рис. 49 - Техніка відпрацювання задньо-зворотного кругового удару зі стільцем

Стілець з високою спинкою виявляється цілком до місця як тренувальний засіб. Удар-винос ударної ноги, при відпрацюванні техніки задньо-зворотного кругового удару зі стільцем, треба робити не над сидінням стільця, поставленого перед вами, а вниз-вперед і убік, огинаючи ніжки стільця. У фазі удару п'яту треба піднімати вище за спинку стільця. Після того, як ви освоїте попередню вправу і перестанете чіпляти ногами спинку стільця, вправу слід декілька ускладнити: розмістіть над спинкою стільця лапу і продовжуйте відпрацьовувати удар, рис. 50.



Рис. 50 - Вдосконалення техніки задньо-зворотного кругового удару зі стільцем

11.8. Джампінг - кік 62

Удари в стрибку (джампінг-кік) - розвивають стійкість, координацію, точність рухів, м'язовий апарат, відчуття часу. Коли суперник розташовується поряд, удар у стрибку завдають зазвичай з місця, інакше - після попереднього розгону.

Правила виконання ударів у стрибку

Удару завдають у вищій точці польоту. За рідкісним виключенням, під час удару спину тримають прямо. Ногу, яка не виконує удар, підтягують до тіла і в жодному випадку не опускають на момент удару донизу. Відразу ж після контакту з тілом суперника, відновлюють рівновагу шляхом відповідної зміни пози. В процесі приземлення забезпечують відновлення зручної стійки. При постановці прижовкої техніки, вельми корисною буде наступна вправа. Візьміть гумову стрічку і натягніть її в одвірку на відповідному рівні, після чого займіться її перестрибуванням, звертаючи увагу на те, щоб під час стрибка коліна піднімалися максимально догори, а стопи знаходились паралельно підлозі. Рекомендують включити цю вправу у вашу ранкову зарядку. Навчившись перестрибувати гумку, ви можете згодом приступити до вистрибування на різні предмети: табурет, стілець, диван, ліжко, стіл ... Вимоги до стрибка - вистрибувати на предмети й меблі потрібно паралельними підлозі стопами.

Попередження: перш ніж вистрибувати на будь-які предмети, переконайтеся, що предмети надійно закріплені на підлозі.

Зичу вдалих тренувань, гармонії і здоров'я!

Перелік посилань

1. http://ru.wikipedia.org/wiki/Кик_бокс. Кикбоксинг. Матеріал из Википедии — свободной энциклопедии.
2. <http://www.scu.org.ua/ua/federations/kickbox/>. Федерація кікбоксингу України.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Спортивні єдиноборства. Кікбоксинг.

Методичні вказівки до практичних занять
і самостійної роботи студентів з дисциплін
«Фізичне виховання», «Фізична культура», Частина 1
(для студентів усіх спеціальностей Академії)

Укладач **Гагарін Віталій Вікторович**

Відповідальний за випуск *В. М. Ключко*

Редактор *З. М. Москаленко*
Комп'ютерний набір *Н. В. Полуніна*
Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2009, поз. 332 М

Підп. до друку 29.11.2010	Формат 60x84/16
Друк на ризографі.	Ум. друк. арк. 2,6
Зам. №	Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:
Харківська національна академія міського господарства
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rektorat@ksame.kharkov.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4064 від 12. 05. 2011 р.